

# ほけんだより10が

高台寺小  
保健室  
R6.10

暑さが落ち着き、朝と夜は涼しくなってきました。9月の「健康週間」には、生活チェックカードに記入して、生活リズムを整えました。「〇がいっぱいついた」「おきるのがつらかったけれど、がんばった」などの感想がありました。運動会まで、しばらく練習が続きます。「早ね、早おき、朝ごはん」で生活リズムと体調を整えましょう。

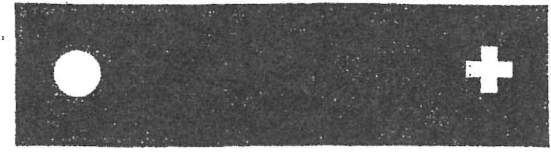


10月10日は、目の愛護デー 10→10 こうするとまゆげと目だね

## ためしてみよう

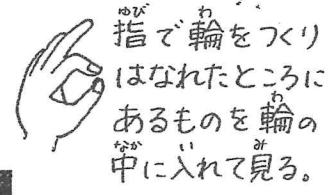
### ① 見えなくなるよ

右目をとじて、左目で中のマークを見ましょう。そのまま、このほけんだよりを目に近づけたり、遠ざけたりすると、〇が見えなくなる場所があります。



### ② 利き目はどっち?

手や足に右利き、左利きがあるように、目にも「利き目」があります。よく使う目を「利き目」と言います。



- ① まず右目で見ると
  - ② 次は左目で見ると
  - ③ そして両目で見ると
- 両目で見るときと同じように見える方が「利き目」です。

保護者の方へ

## 目を大切にできてるかな? チェックシート!

下の項目は、目に悪い生活です。自分の生活をふり返ってみましょう。チェックがついた項目では、 のアドバイスを参考にしてみましょう。

テレビ・ゲーム機に顔を近づけすぎる

テレビからは2メートル、本やゲーム機からは30センチはなれよう

長時間スマホ・ゲームをやる

目が疲れるので30分ごとに休めよう

ねっころがって見る

正しい姿勢で見よう

部屋を暗くして見る

部屋全体を明るくして、手元はスタンドをつけよう

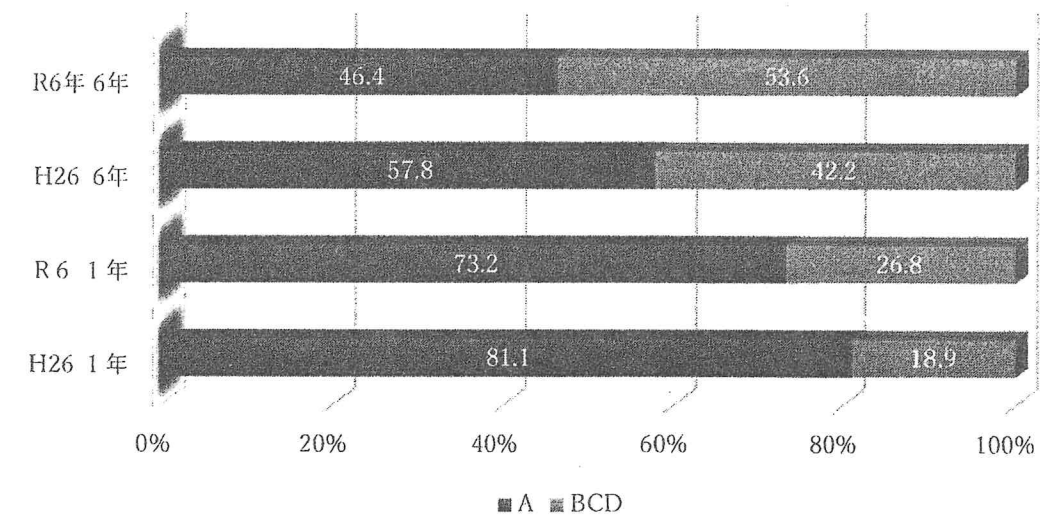
ね不足になる

睡眠で目をしっかり休めよう

前がみが目にかかっている

見るときにじまになり、目の神経が疲れる。前がみは短めに

## 児童の視力10年前との比較



海部津島地区では、児童生徒の健康状態の実態をまとめて保健統計を作成しています。海部津島地区児童の裸眼視力（1・6年生）について、平成26年度と令和6年度で比較してみました。子供たちの視力は、年々低下しています。

生活環境の変化により、幼少期から、スマートフォンやタブレット端末、ゲーム機等を通して、メディアに触れる機会が増えています。メディアコントロールを行って、目によい環境を作っていくことが重要です。今月、視力検査を行いますので、眼鏡のある人は、検査時に持たせてください。